

鸭鹅美味

Y A E M E I W E I 3 0 Z H O N G

30种

于梁洪 主编



内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味鸭鹅菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的鸭鹅美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,既适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

鸭鹅美味 30 种/于梁洪主编;杜乐等编著. —
北京:金盾出版社,2003. 12
(家庭美食系列丛书)
ISBN 7-5082-2702-6

I. 鸭… II. ①于…②杜… III. ①鸭肉-菜谱
②鹅肉-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第
091485 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 66882412
传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司
正文印刷:北京百花彩印有限公司
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2003 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

厨师培训教材	25.00 元	清真菜谱	8.50 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	新编大众菜谱	6.00 元
餐厅服务规范	10.00 元	5 分钟学烹饪	8.50 元
客房服务与管理	6.00 元	家庭烹调入门	5.50 元
中国南北名菜谱		菜蔬美味 30 种	8.00 元
(精装)	22.00 元	水产美味 30 种	8.00 元
中国南北名菜谱		禽蛋美味 30 种	8.00 元
(平装)	19.00 元	肉菜美味 30 种	8.00 元
中国名菜精华	30.00 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	京菜美味 30 种	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	兔肉美味 30 种	8.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	豆制品美味 30 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	11.00 元	鹌鹑美味 30 种	8.00 元
鲁菜烹调 350 例	9.00 元	酱制美味 30 种	8.00 元
京菜烹调 280 例	8.50 元	宫廷菜美味 30 种	8.00 元
新派川菜 100 种	19.00 元	清真美味 30 种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	卤制美味 30 种	8.00 元
东北名菜精华	6.00 元	烧烤美味 30 种	8.00 元
上海名店名菜谱	13.00 元	肥肠美味 30 种	8.00 元
上海素食	8.00 元	沙拉美味 30 种	9.00 元
名菜精华	13.00 元	竹笋美味 30 种	8.00 元
食品雕刻精选	20.00 元	粥品美味 30 种	8.00 元
冷盘集锦	12.00 元	沙锅美味 30 种	8.00 元
卤制菜肴与糟制		素食美味 30 种	8.00 元
凉菜	7.50 元	肉鸽美味 30 种	8.00 元
风味甜菜 150 种	7.50 元	象形点心 30 种	8.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	野菜美味 30 种	8.00 元



面条美味 30 种	8.00 元	汤粥羹汁制作	
饺子美味 30 种	8.00 元	300 例	5.00 元
火腿美味 30 种	8.00 元	消暑解热汤谱	3.00 元
萝卜美味 30 种	8.00 元	营养早餐 60 套	11.50 元
瓜类美味 30 种	8.00 元	早餐食谱	6.00 元
象形菜肴 30 种	8.00 元	电烤箱食谱	4.50 元
羊肉美味 30 种	8.00 元	微波炉食谱	7.50 元
牛肉美味 30 种	8.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
驴肉美味 30 种	8.00 元	婴幼儿食谱	7.00 元
农家菜美味 30 种	10.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
药膳美味 30 种	10.00 元	主食花样 360 种	10.00 元
杂碎美味 30 种	10.00 元	北京风味小吃	5.60 元
肚类美味 30 种	10.00 元	成都风味小吃	4.00 元
特色面食 30 种	10.00 元	广东点心	8.00 元
特色米饭 30 种	8.00 元	上海小吃	10.00 元
四季风味下酒菜	8.50 元	美味面点 400 种	
清真特色食品	7.00 元	(第二版)	10.00 元
家宴冷餐谱	6.50 元	家常面点制作	
喜庆家宴食谱	6.50 元	60 种	8.00 元
双休日家庭食谱	5.00 元	精美茶点	22.00 元
菜肴围边技巧	9.70 元	大众西餐	4.40 元
家庭凉拌菜	8.00 元	大众糕饼点心	6.00 元
豆腐菜肴 200 种	6.00 元	食堂烹饪指南	9.00 元
辣味菜肴烹调		饮酒识酒趣谈	6.80 元
270 种	6.00 元	鸡尾酒调制技法	6.00 元
四川火锅	10.00 元	名优酱菜腌菜家	
沙锅菜肴精选	24.00 元	庭制法 300 种	
家常美味汤谱	6.50 元	(第二次修订版)	5.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。



家庭美食系列丛书

鸭鹅美味 30 种

主 编 于梁洪

编 著 杜 乐

摄 影 于梁洪 杜 乐

金 盾 出 版 社

前 言

《鸭鹅美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

鸭肉、鹅肉是人们日常饮食中喜食的肉类。其成菜方法多样,适合各种烹调技法。鸭肉、鹅肉中富含人体所需各种营养成分。其蛋白质含量较高,脂肪含量较低,且均为不饱和脂肪酸。祖国医学认为:鸭肉味甘咸性平,具有滋阴养胃、利水消肿等功效。鹅肉味甘性平,具有益气补虚、和胃止渴等功效,适用于虚羸、消渴等症。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法的鸭、鹅美味菜肴 30 种,其原料易取,制作简便,按书习做,一定能把鸭肉、鹅肉烹制成大家喜爱享用的美味佳肴。本书不仅适合家庭阅读使用,也可供宾馆、酒店及餐饮培训学校教学参考。

本书在编写过程中,得到了黄鸣峰、唐青、殷惠萍等同志的大力支持与帮助,在此一并致谢。

编 者



目 录

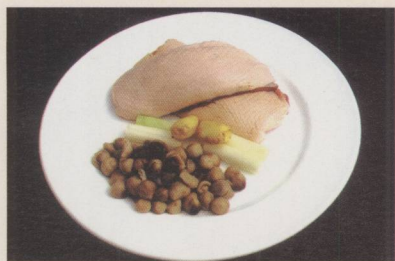
草菇烧鸭····· (4)	菠萝鹅····· (34)
板栗烧鸭····· (6)	宫保鹅丁····· (36)
鲜番茄烧鸭····· (8)	山野菜烧鹅块····· (38)
蒜子烧鸭块····· (10)	水煮鹅片····· (40)
辣子鸭····· (12)	糟溜鹅片····· (42)
香菇扒大鸭····· (14)	翡翠鹅片····· (44)
酸菜鸭块····· (16)	鹅片猴头····· (46)
剁椒鸭脯····· (18)	软炸鹅条····· (48)
泡菜鸭脯····· (20)	陈皮鹅丁····· (50)
西法鸭脯····· (22)	五彩鹅粒····· (52)
青韭炒鸭丝····· (24)	黄花伴鹅头····· (54)
粉皮辣鸭丝····· (26)	美味鹅脖····· (56)
山椒炒鸭片····· (28)	富贵鹅翼····· (58)
青椒爆鸭丁····· (30)	香酥鹅腿····· (60)
鸭丁炒毛豆····· (32)	芙蓉鹅羹····· (62)

草菇烧鸭



特点

味道鲜美，营养丰富。



原 料

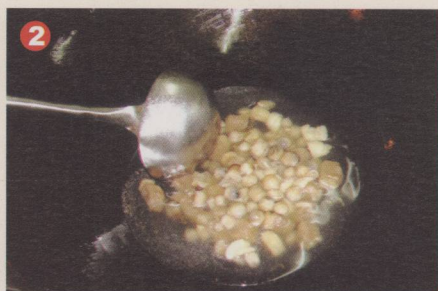
鸭脯肉 300 克，草菇 150 克，葱段、姜片、白糖各 10 克，毛豆、菜心各 50 克，酱油 15 克，料酒、湿淀粉各 20 克，精盐、味精各 3 克，花生油 40 克。

制作步骤

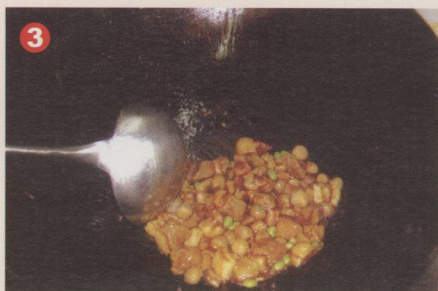


鸭脯肉切成块，入沸水锅中焯透（也可入 500 克八成热的油中炸成金黄色），捞出备用。锅内加油 20 克烧热，放入菜心、精盐 1 克煸炒至熟摆放在盘中。锅内加入余下的油烧热，放入葱段、姜片炆香，放入鸭脯肉块煸炒，加水烧开。

放入酱油，烧至鸭脯肉块软烂，放入毛豆，用湿淀粉勾芡，装入放菜心的盘中即可。



放入草菇、白糖、料酒、味精和余下的精盐烧 15 分钟。



操作提示

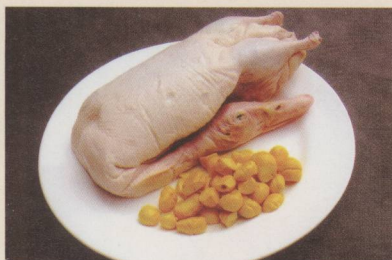
鸭脯肉要烧至软烂。

板栗烧鸭



特点

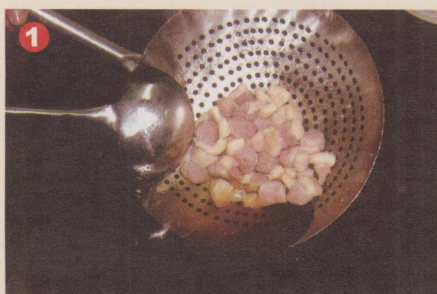
色泽黄亮，味道醇厚。



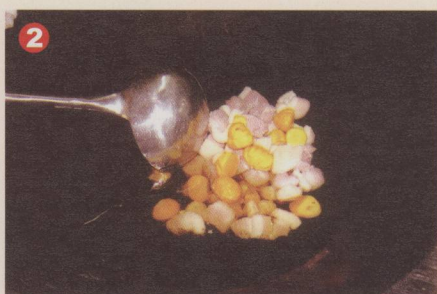
原 料

鸭肉 350 克，板栗 150 克，葱段、姜片各 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 35 克，酱油、湿淀粉各 20 克，油 750 克。

制作步骤

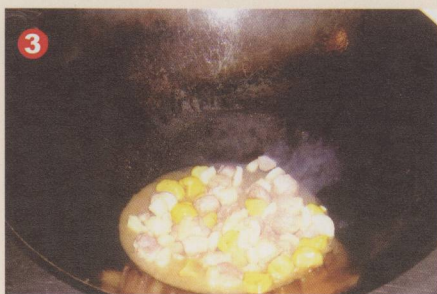


鸭肉切成块，放入七成热的油中滑散。



放入板栗和鸭肉块一起炸香捞出。

锅内留油 30 克，放入葱段、姜片炅香。放入鸭肉块、板栗，加酱油、精盐、味精、料酒、适量水，烧至鸭肉软烂，用湿淀粉勾芡，出锅装盘。



操作提示

鸭肉一定要炸过后再放入板栗。

鲜番茄烧鸭



特点

色泽红润，鸭肉软烂，味道鲜美。



原 料

鸭肉 350 克，番茄 150 克，青椒 50 克，葱头、番茄酱各 20 克，精盐 2 克，白糖 25 克，湿淀粉 15 克，花生油 500 克。

制作步骤



番茄切成块。青椒、葱头均切成片。鸭肉切成块，放入四成热的油中滑散，断生后捞出。



锅内留油 30 克，下入番茄块、青椒片、葱头片、鸭肉块煸炒。



加入番茄酱、精盐、白糖、适量水，烧至鸭肉软烂，用湿淀粉勾芡，装盘即可。

操作提示

鸭肉一定不要炸过火。

蒜子烧鸭块





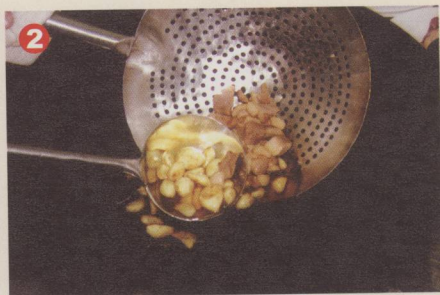
原 料

鸭肉 400 克，蒜子 200 克，酱油、料酒各 20 克，白糖 15 克，胡椒粉 3 克，湿淀粉 25 克，花生油 500 克。

制作步骤

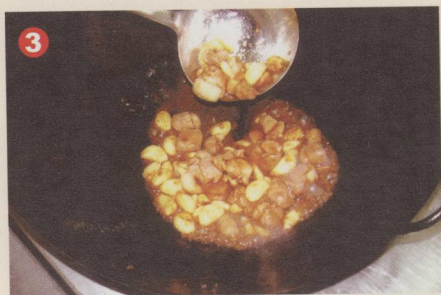


鸭肉切成块，放入五成热的油中滑散，再下入蒜子同炸。



鸭肉块、蒜子均炸成金黄色捞出。

锅内留油 30 克，下入鸭肉块、蒜子，加入酱油、料酒、白糖、胡椒粉、适量水，烧至鸭肉软烂，用湿淀粉勾芡，装盘即可。



操作提示

鸭块一定要炸散开。

辣 子 鸭

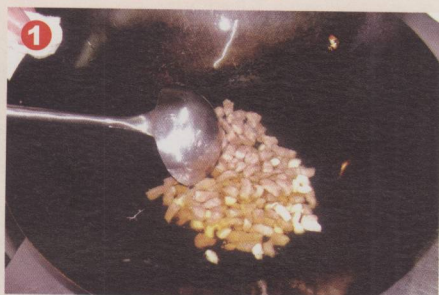




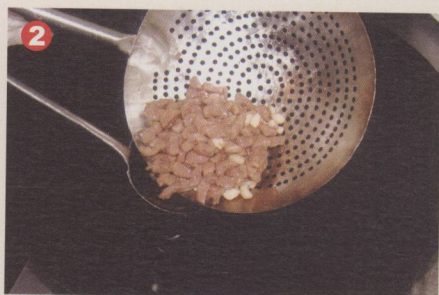
原 料

鸭肉 400 克，辣椒段 100 克，花椒、味精各 3 克，葱段、姜片、白糖各 10 克，料酒 20 克，精盐 5 克，淀粉 25 克，花生油 800 克。

制作步骤



鸭肉切成小块，用精盐 3 克、淀粉拌匀，放入七成热的油中滑散。



炸鸭肉块，待表面绷住劲至外焦里嫩后捞出备用。

锅内留油 40 克，放入葱段、姜片、花椒、辣椒段、鸭肉块煸炒，待出香味后加入料酒、味精、白糖和余下的精盐炒匀，装盘即可。



操作提示

鸭肉块与辣子煸炒时不可用大火。